The 2023 Impact Ledger

A Strategic Portfolio of Philanthropy, Sustenance, and Dhamma Enablement

PREPARED FOR CO-DONORS, FAMILY, AND PHILANTHROPIC PARTNERS

NotebookLM

A Year of Merit: The 2023 Impact Chronicle

Bridging Ancient Traditions and Modern Needs

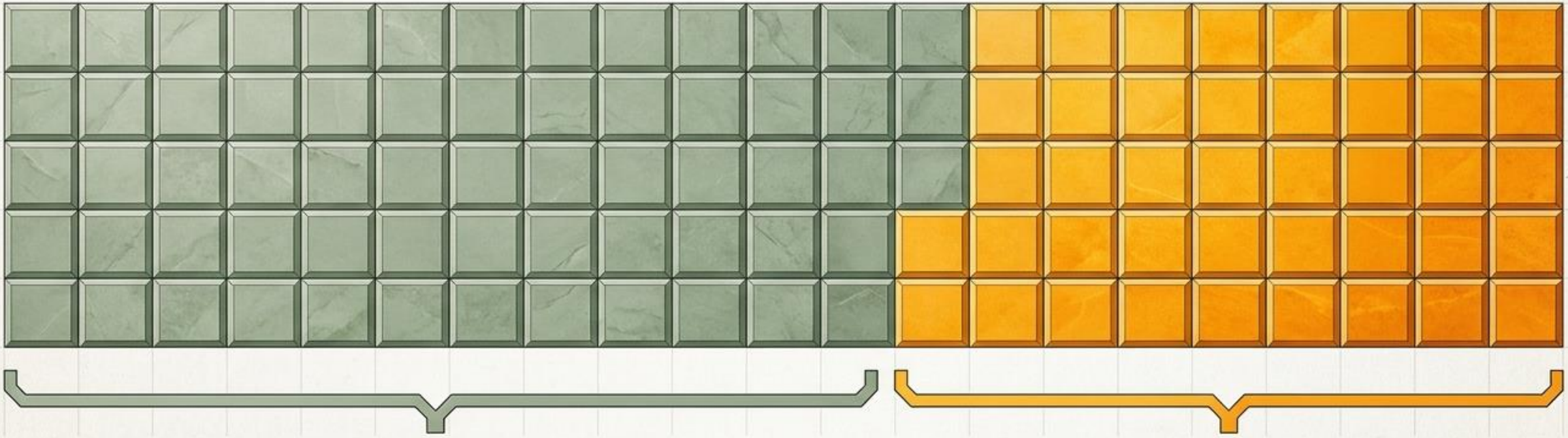
An annual retrospective of charitable giving (Dana), merit-making (Punyakarma), and the bridging of ancient traditions with modern needs.

NotebookLM

2023 වර්ෂයේ පුණ්‍ය කර්ම
පරාර්ථ සේවයේ සහ ශාසනික දායකත්වයේ සටහන
මෙම සටහන අප විසින් 2023
වසරේදී සිදුකරන ලද ශාසනික,
සමාජීය සහ පෞද්ගලික
පුණ්‍යකර්මයන්හි එකතුවකි.
මෙය හුදෙක් වාර්තාවක් නොව,
සියලු දෙනාටම පින් අනුමෝදා් වීම
සඳහා සැකසූ සටහනකි.
NotebookLM

The Metric of Impact: 125 Months of Sustenance

Instead of financial currency, this report measures impact through a Time-Value Index (TVI).
1 Block = 1 Month of average living expenses in Sri Lanka.



72 Months - Allocated directly to immediate family and parents' sustenance across two households.

53 Months - Allocated to external philanthropic, Sasana (monastic), and humanitarian projects.

NotebookLM

The Currency of Generosity

Financial impact is not measured in abstract currency, but in the time and sustenance it represents. In 2023, resources equivalent to 72 months of living expenses in Sri Lanka were allocated toward elevating others.

Total Impact: 72 Months

72 Months

53 Months

Dedicated to Dhamma, global charity, and infrastructure.

19 Months

Dedicated to foundational familial support (honoring parents in Maharagama).

NotebookLM

පරිත්‍යාගයේ තරම: මාස 72ක ජීවන වියදම

53
ශාසනික හා සමාජ සත්කාර
ලංකාවේ මාස 53ක් ජීවත් වීමට ප්‍රමාණවත් වියදමක් ශාසනික සහ අධ්‍යාපනික කටයුතු සඳහා යොදවා ඇත.
19
දෙමාපිය උපස්ථාන
පවුල් දෙකේම දෙමාපියන්ගේ මාසික වියදම් සඳහා වෙන් කළ ප්‍රමාණය.
එකතුව: ශ්‍රී ලංකාවේ මාස 72ක (අවුරුදු 6ක) ජීවන වියදමට සමාන මුදලක් 2023 වසර තුළ පරාර්ථ සේවය වෙනුවෙන් පරිත්‍යාග කර ඇත.

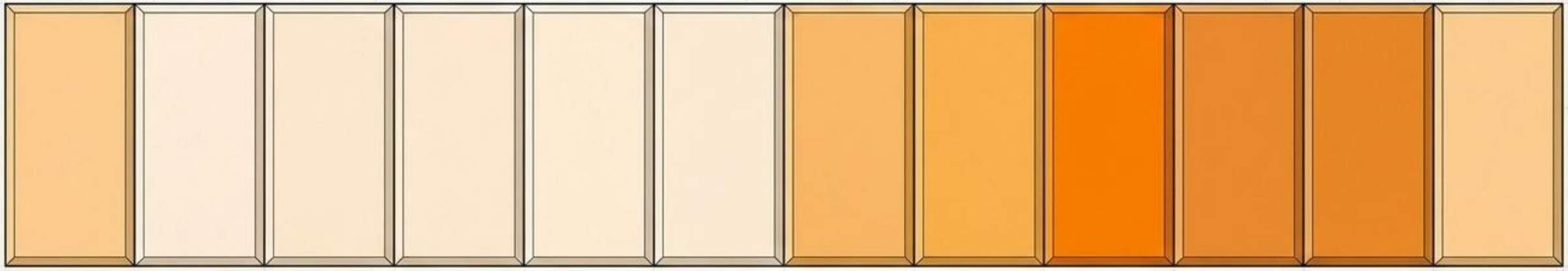
NotebookLM

2023 Activity Heatmap

Initial focus on Digital Dhamma (CSTV Storage, Ven. Athula Gnana's laptop).

Major infrastructure investments (1-Acre Land, Sathi TV broadcasts).

THE PEAK: Unprecedented density of giving—10 distinct projects executed in a single month, spanning medical equipment to monastic roofing.



JAN FEB MAR APR MAY JUN JUL AUG SEP OCT NOV DEC

Large-scale structural renovations (Labunoruwa Kitchen) and secular humanitarian aid.

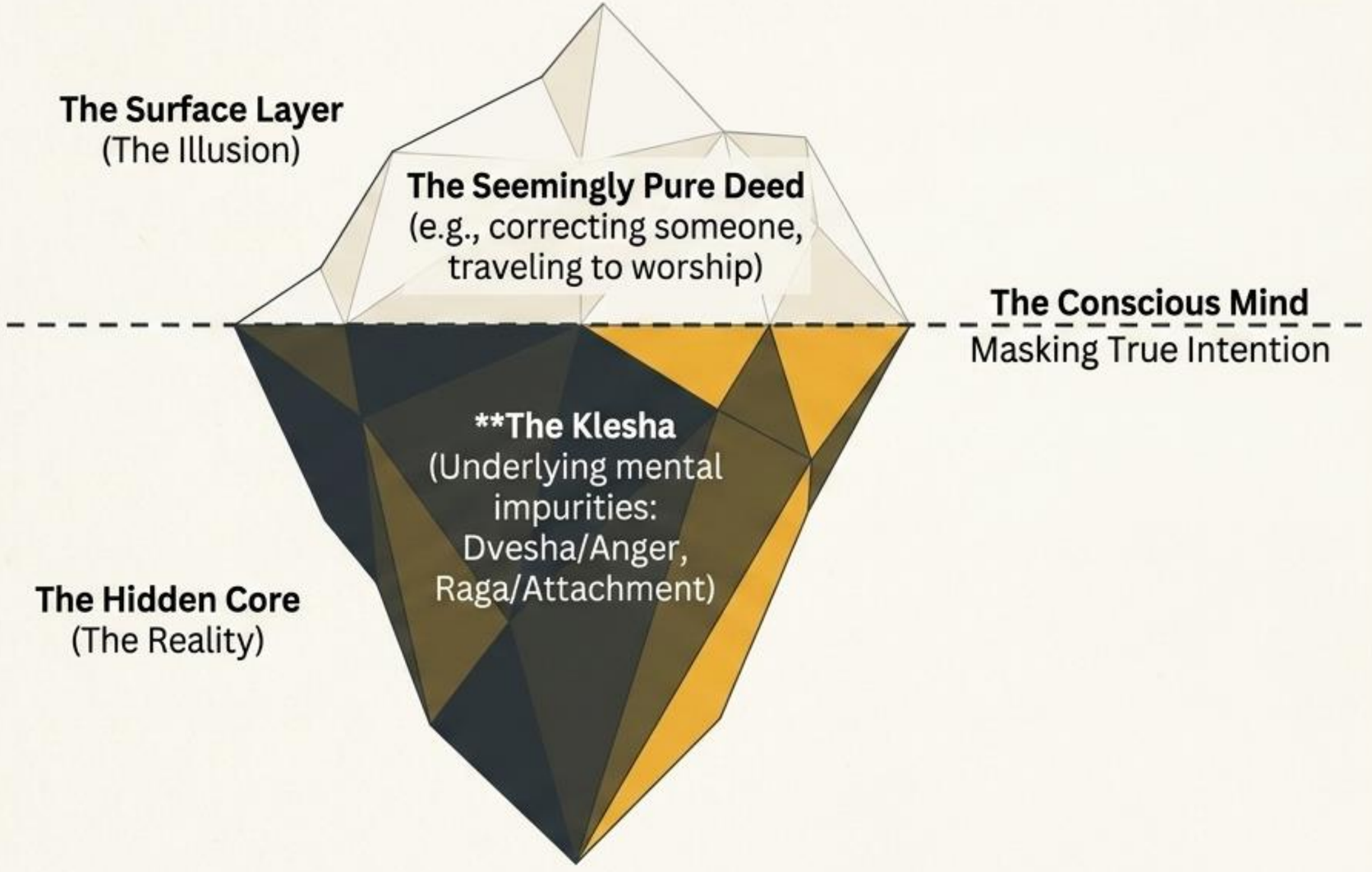
NotebookLM

Pillar 1: Digital Enablement & Propagation

BENEFICIARY	INTERVENTION	TVI (COST)	STRATEGIC PURPOSE
Ven. Athula Gnana & Ven. Medawe	Laptops & Desktops	3.5 Months	Enabling comfortable, uninterrupted Zoom preaching of Abhidhamma for monks unable to broadcast via mobile phones.
Sathi TV	Broadcast Funding (24 Episodes)	7.5 Months	Broadcasting Ven. Mahakadawala Rahula Thero's Bhikkhu Vinaya to educate both monks and laity, combating the decline in monastic discipline.
CS TV	Network Attached Storage (NAS)	5 Months	Permanent digital preservation of Sugatha Pada Wiwarana and Wanchaka Dhamma teachings for audiences without reliable internet access.

NotebookLM

The Philosophy of Enablement: Exposing Wanchaka Dhamma



Funding the **Wanchaka Dhamma** (**Rerukane Chandawimala Thero's** text) broadcasts was prioritized because most philanthropy focuses only on external actions.

Recognizing these hidden deceptive states is required to truly cool the mind and achieve genuine **Punya Karma**.

NotebookLM

පිරිසිදු චේතනාව: වංචක ධර්ම හඳුනාගැනීම

බොහෝ විට අප පින්කම් කළද, සිත ඇතුළේ රාගය හෝ ද්වේශය වැනි කෙලස් (වංචක ධර්ම) සැඟවී තිබිය හැක.

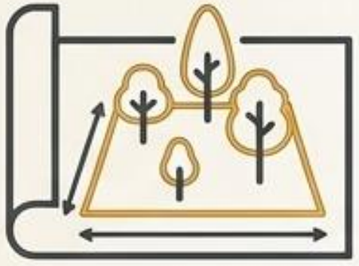
රේරුකානේ චන්දවිමල නාහිමියන්ගේ 'වංචක ධර්ම' ග්‍රන්ථය ඇසුරින් කොගල්ගොඩ සුදස්සන හිමියන් කළ දේශනා මාලාව මඟින්, පරිත්‍යාගයට පෙර සිත පිරිසිදු කරගැනීමේ වැදගත්කම අවබෝධ විය.

මෙම අවබෝධය සමාජගත කිරීම සඳහා වංචක ධර්ම පොත ශ්‍රව්‍ය පොතක් (Audiobook) ලෙස සකස් කර ප්‍රචාරය කිරීමට දායක විය.

තායි ආරණ්‍ය සම්ප්‍රදායේ (Thai Forest Tradition) ආභාෂය හරහා ධර්මය ප්‍රායෝගිකව අත්දැකීම (Experiential Dhamma) මෙහි පදනම විය.

NotebookLM

Pillar 2: Physical Infrastructure & Security



Expansion & Security

Ven. Gnanasiri Aranya
1-Acre Land

Scale: 9 TVI (Months)

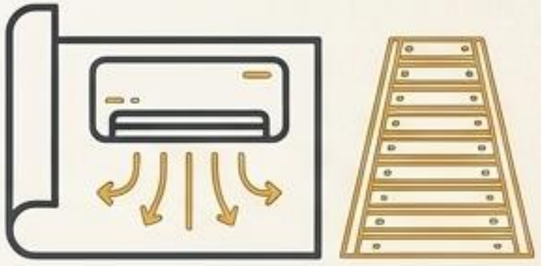
Purchased adjoining land to prevent commercial tourist development, securing absolute peace for Russian meditating monks and providing space for future kutis.

Weather & Environment

Bowalakanda Aranya
Dharmashala

Scale: 4 TVI (Months)

Funded new roofing to protect the Upasatha hall, ensuring uninterrupted practice for laypeople during heavy rains.



Meditative Ergonomics

Ven. Hasalaka Seelawimala
Interventions

Scale: 5 TVI (Months)

Installed AC in Pannipitiya kuti (enabling closed-door meditation) and constructed a custom wooden walking path (Sakman Maluwa) in California to remove physical friction from practice.

NotebookLM

The Psychology of Architecture: Labunoruwa Kitchen

INVESTMENT: 30% of total renovation cost funded (8 TVI)

THE BEFORE (FRICTION)

- **Physical State:** Cluttered, unclean environment.

- **Psychological State:** Laity unfamiliar with monastic environments experience stress, physical friction, and Klesha (mental impurities/agitation).

Architectural Purification

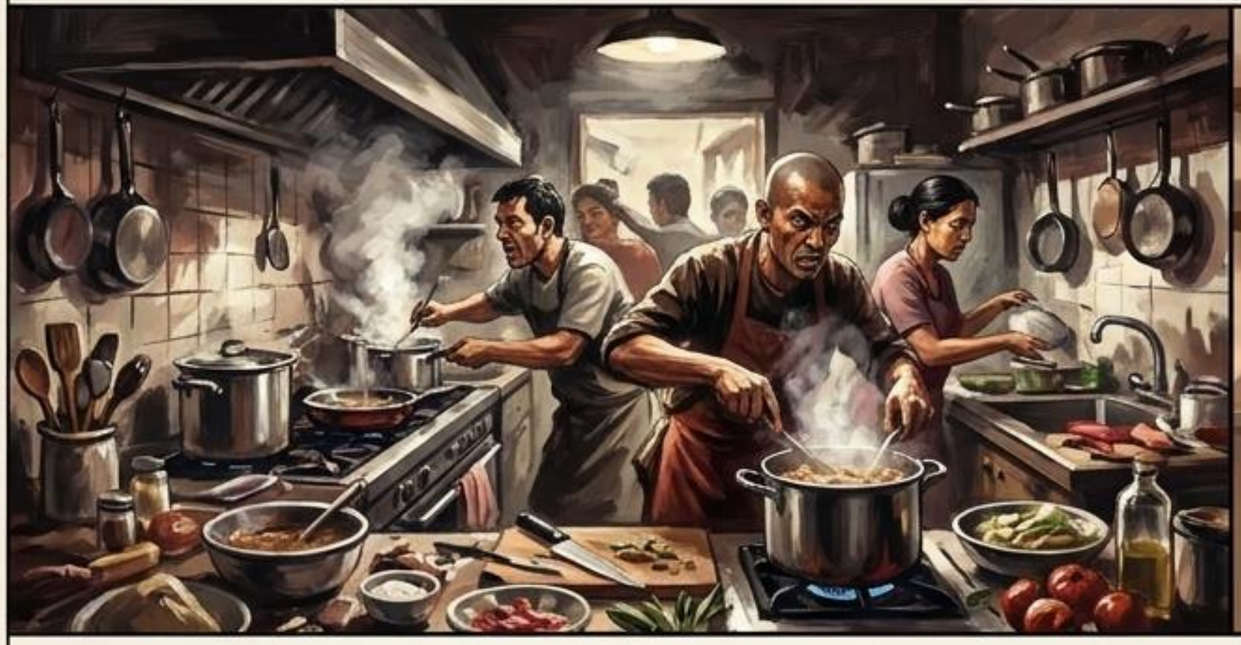
THE AFTER (PURIFICATION)

- **Physical State:** Pristine, organized, and clean preparation space.

- **Psychological State:** Joyful preparation of Dana, pure mental state, resulting in unblemished merit for the givers.

NotebookLM

Architecture of Harmony at Labunoruwa



Project

Funded 30% of the total cost for the Labunoruwa Kitchen renovation.

The Insight

When laypeople arrive at an unfamiliar forest monastery to prepare alms, a dirty or chaotic kitchen causes friction, stress, and conflict. This mental agitation diminishes the joy of giving.

The Result

A clean, frictionless environment purifies the mind before the Dana is offered, allowing the donors to rejoice in their merit peacefully.

Scale Marker

8 Months of Living Costs.

NotebookLM

ලබුනෝරුව දාන ශාලාව: පිරිසිදු පරිසරයකින් පිරිසිදු සිතකට

ලබුනෝරුව ආරණ්‍යයේ මුළුතැන්ගෙය නවීකරණය කිරීම සඳහා
එහි මුළු වියදමෙන් 30%ක් (මාස 8ක ජීවන වියදමක්) දායක කරන ලදී.

දින 9ක් අඛණ්ඩව දානය ලබා දීම ඇතුළුව, මෙම ව්‍යාපෘතිය
අන් අයටද සතුටින් පින් අනුමෝදන් වීමට ඉඩ සලසයි.

NotebookLM

Pillar 3: Monastic Sustenance & Precision Requisites

Friction: Highly alkaline local water harming Russian monks' health.

Intervention: High-capacity Water Filter provided to the Aranya (2 TVI).

Friction: Lack of mobility for Bhikkhuni center operations.

Intervention: Fractional funding of a three-wheeler for Na-Uyana Dhammikashrama.

Friction: Daily nutritional needs across expanding monasteries.

Intervention: Consecutive Dana provided up to 9 times at Labunoruwa, plus provisions for Gosinga, Saddhatissa Arama, and Dhamma Dharanee.

NotebookLM

Pillar 4: Secular & Humanitarian Interventions

1. Neonatal Care (Lady Ridgeway)

Provided 2 CPAP machines (via Shraddha TV) to prevent brain damage and mortality in newborns.

2. Global Medical Relief

Donation to Doctors Without Borders (Givens Day) to deploy specialized medical professionals to complex conflict zones via medical ships.

3. Restorative Justice & Crisis Care

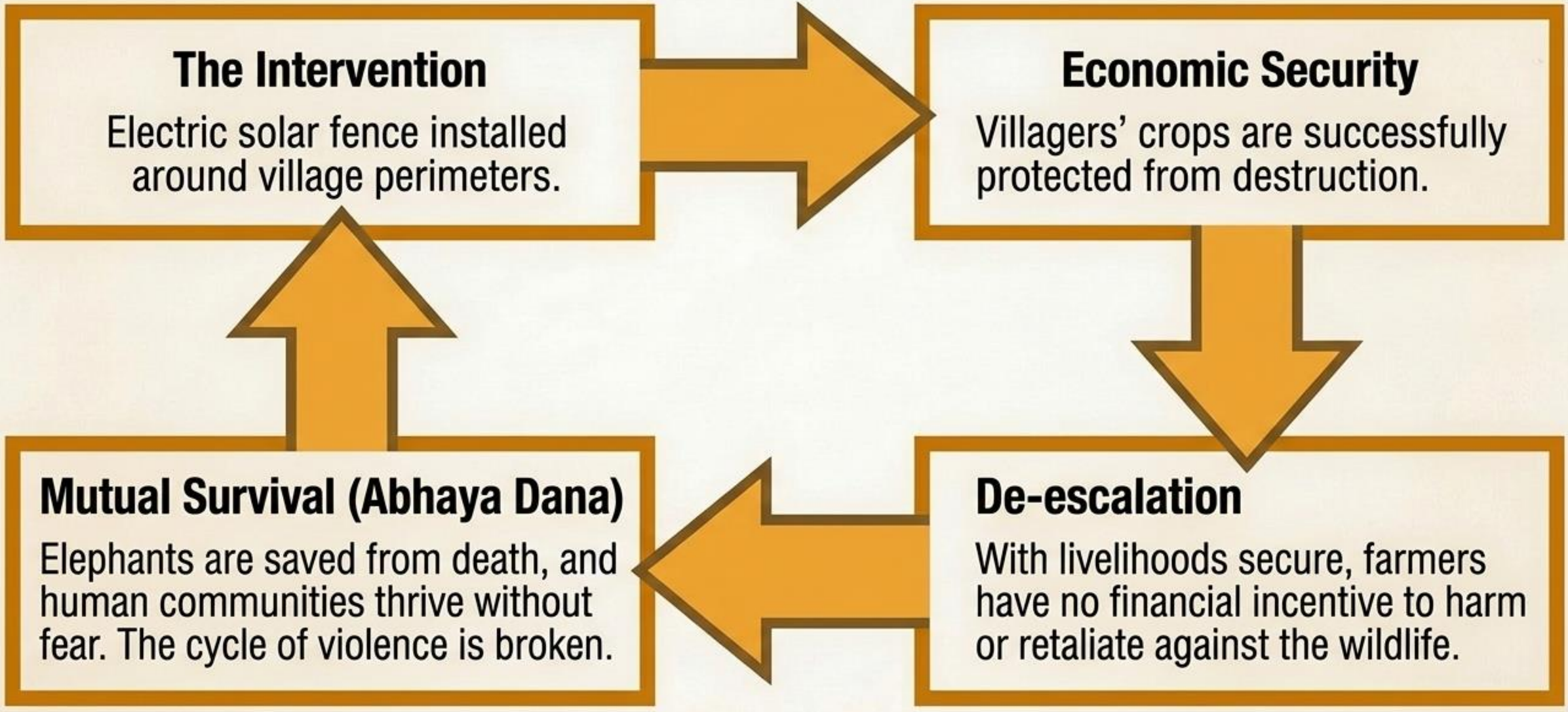
Targeted GoFundMe interventions, including relocation funds for a cancer patient to California and financial support for a man wrongfully imprisoned for 35 years.

4. Random Acts of Compassion

Direct, localized intervention—purchasing an In-N-Out meal for a homeless individual encountered by chance.

NotebookLM

The Ecology of Abhaya Dana: The Solar Fence


The Intervention
Electric solar fence installed around village perimeters.
Economic Security
Villagers' crops are successfully protected from destruction.
De-escalation
With livelihoods secure, farmers have no financial incentive to harm or retaliate against the wildlife.
Mutual Survival (Abhaya Dana)
Elephants are saved from death, and human communities thrive without fear. The cycle of violence is broken.

NotebookLM

Four Pillars of Impact

1. Monastic Infrastructure

Securing physical sanctuaries, land, kitchens, and climate control.

2. Digital Dhamma

Equipping teachers with technology and broadcasting wisdom across airwaves.

3. Humanitarian & Crisis

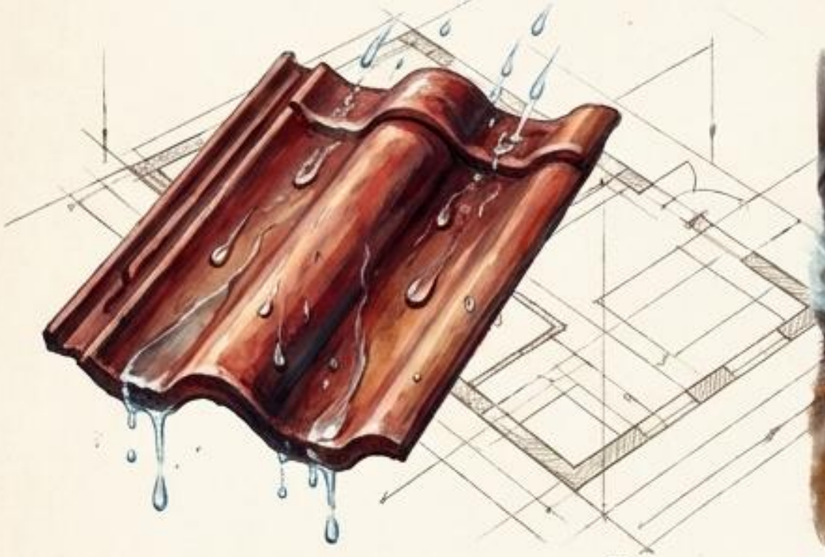
Intervening in medical emergencies, animal-human conflicts, and extreme poverty.

4. Sustenance & Requisites

Providing foundational nourishment, groceries, and daily necessities to the Sangha.

NotebookLM

Essential Monastic Infrastructure



Location / Beneficiary	Action & Impact	Scale
Bolakanda Aranya (Ven. Padithalayi)	New Dhamma hall roofing. Shields practitioners from rain during Uposatha days.	4 months cost
Ven. Hasalaka Seelawimala	Installed 6 AC units in the Kuti and built a custom wooden Sakman Maluwa (meditation walking path) and seat. Enables deep meditation practice despite extreme heat.	~5 months cost total
Milpitas Temple (USA)	Ran Piyasa roof and mortgage support. Sustaining the local hub for regular precepts (Sil).	1 week cost

NotebookLM

Equipping the Teachers

Laptops & Desktops

Provided to Ven. Athula Gnana for Abhidhamma teachings (1.5 months cost) and Ven. Medha (2 months cost) to facilitate complex online Dhamma programs.

Digital Archives

A Network Attached Storage (NAS) device provided for TV episode backups (5 months cost).

Broadcast Software

One year of Streamyard software funded for Dhammadharani (1 week cost).

NotebookLM

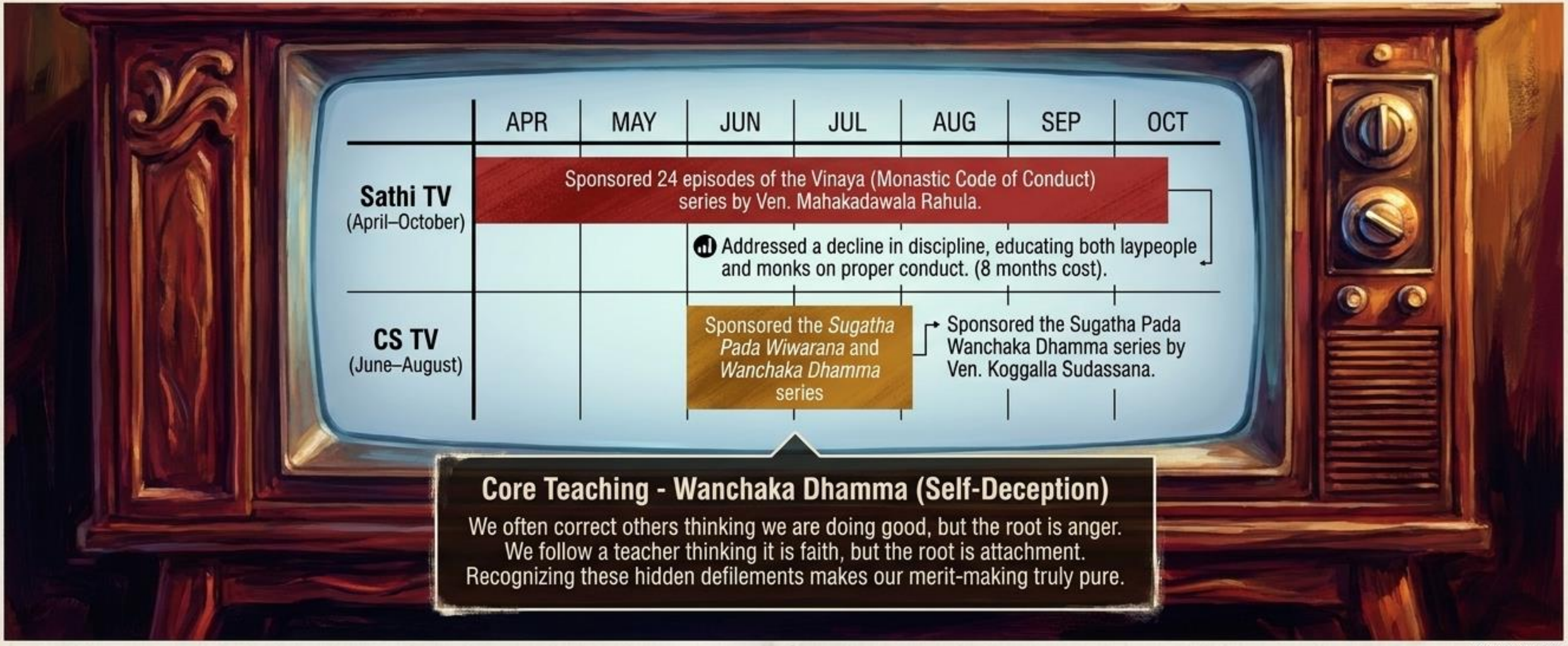
ඩිජිටල් ධර්ම දානය: තාක්ෂණයෙන් ධර්මය යා කිරීම

අතුල ඥාන හිමි / මේධාවී හිමි: අභිධර්මය සහ භූමි භාවනා වැඩසටහන් සඳහා තව ලැප්ටොප් (මාස 3.5ක වියදම).
දත්ත ගබඩා (NAS): සති ටිවි සහ සූගත පද විවරණ වැඩසටහන් සංරක්ෂණයට (මාස 5ක වියදම).
සති ටීවී විකාය දේශනා: මාඅඩවල රාහුල හිමියන්ගේ හික්ෂු විනය දේශනා 24ක් (අප්‍රේල්-ඔක්තෝබර්).
CS TV: අන්තර්ජාල පහසුකම් නොමැති අයටත් රූපවාහිනියෙන් ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමට අවස්ථාව.
සති පාසල: ධර්ම පණිවිඩ සහිත ටී-ෂර්ට් 250ක් (S-45, M-85, L-75, XL-26) මුද්‍රණය කිරීම.

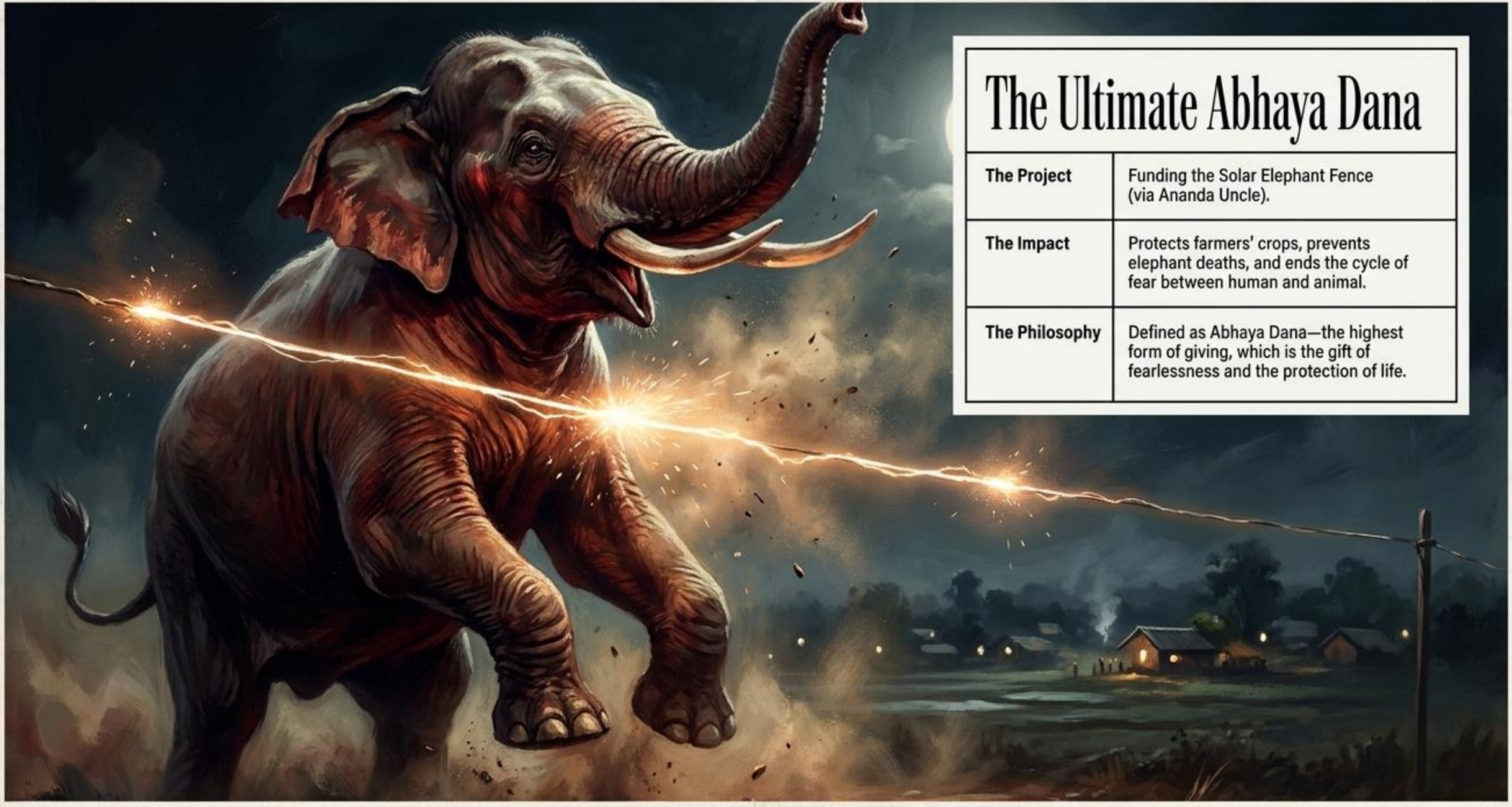
NotebookLM

Broadcasting the Code

Strategic Intent: Reaching every home with a TV—requiring no internet or data.


APR
MAY
JUN
JUL
AUG
SEP
OCT
Sathi TV
(April–October)
Sponsored 24 episodes of the Vinaya (Monastic Code of Conduct) series by Ven. Mahakadawala Rahula.
Addressed a decline in discipline, educating both laypeople and monks on proper conduct. (8 months cost).
CS TV
(June–August)
Sponsored the Sugatha Pada Wiwarana and Wanchaka Dhamma series
Sponsored the Sugatha Pada Wanchaka Dhamma series by Ven. Koggalla Sudassana.
Core Teaching - Wanchaka Dhamma (Self-Deception)
We often correct others thinking we are doing good, but the root is anger.
We follow a teacher thinking it is faith, but the root is attachment.
Recognizing these hidden defilements makes our merit-making truly pure.

NotebookLM



The Ultimate Abhaya Dana

The Project	Funding the Solar Elephant Fence (via Ananda Uncle).
The Impact	Protects farmers' crops, prevents elephant deaths, and ends the cycle of fear between human and animal.
The Philosophy	Defined as Abhaya Dana—the highest form of giving, which is the gift of fearlessness and the protection of life.

NotebookLM

අභය දානය: සූර්ය බලශක්ති වැටෙහි ක්‍රියාකාරිත්වය

මිනිසුන්ගේ බිය සහ ආර්ථික පීඩනය නැති වීම
අලි-මිනිස් ගැටුම අවම වීම
ගොවිබිම් සහ බෝග ආරක්ෂා වීම
අලි ඇතුන්ගේ ජීවිත ආරක්ෂා වීම
මෙය හුදෙක් වැටක් ඉදිකිරීමක් නොව, මිනිසුන්ට මෙන්ම සතුන්ටද එකවර ලබා දුන් උතුම් අභය දානයකි.

NotebookLM

The Spontaneous Act

Not all impact is planned. Amidst the large-scale infrastructure projects and organized broadcasts, merit is also found in the immediate, unscripted moments of empathy—like spontaneously buying an In-N-Out burger for a homeless individual. True generosity requires keeping the heart open to the immediate present.

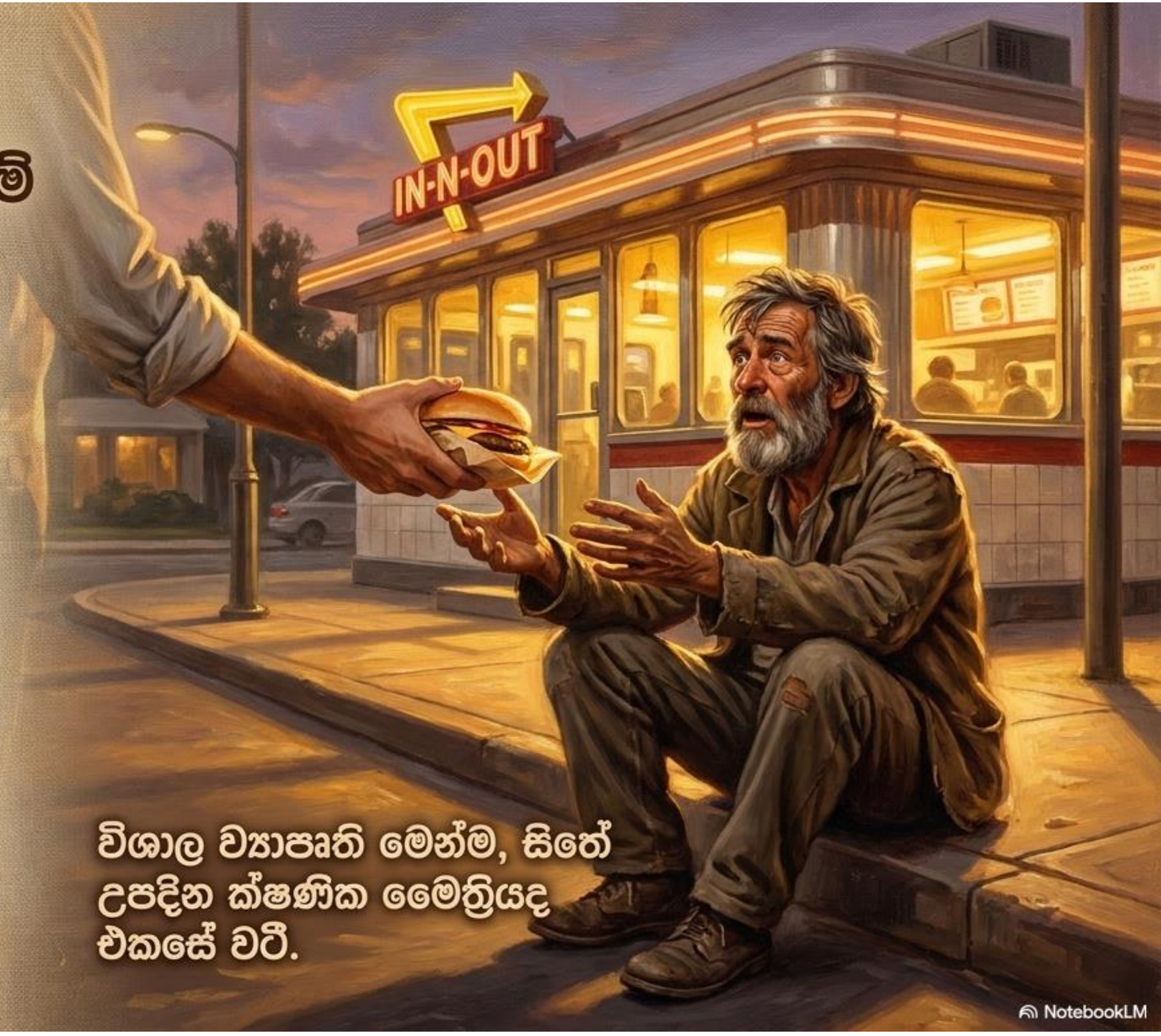
NotebookLM

ක්ෂණික කරුණාව: සැලසුම් නොකළ පින්කම්

සියලු පින්කම් කල්තියා සැලසුම් කළ ඒවා නොවේ. සැබෑ කරුණාව යනු අවස්ථාව ලැබුණු විගස ක්‍රියාත්මක වීමයි.

“In-N-Out හි අත්දැකීම: මගතොටදී හමුවූ නිවාස අහිමි පුද්ගලයෙකුට ඔහු ප්‍රිය කරන ආහාරයක් ක්ෂණිකව ලබා දීම.”

“ක්ෂණික ආධාර: සමාජ මාධ්‍ය (GoFundMe) හරහා දුටු, හදිසි අනතුරුවලට ලක්වූවන්ට සහ අසරණ වූවන්ට ඒ මොහොතේම උපකාර කිරීම.”



NotebookLM

Sustenance and Requisites

The Bhikkhuni Sangha

Regular groceries provided for 14 nuns at Dhammadharani / Aranya Bodhi. Contribution toward a three-wheeler for Navana Dhammikashramaya.

Almsgivings (Dana)

Funded 10 donations at Abhayagiri (including the first English/Sinhala/Cambodian Uposatha). Dana provided to Gosin Aranya and Arya Saddhatissa Arama (for parents' birthday).

Community Support

Printed and distributed 250 Sathi Pasala Sri Lanka t-shirts featuring Dhamma messages. Funded flight for Ven. Thelgu Bhanthe Siddha.

NotebookLM

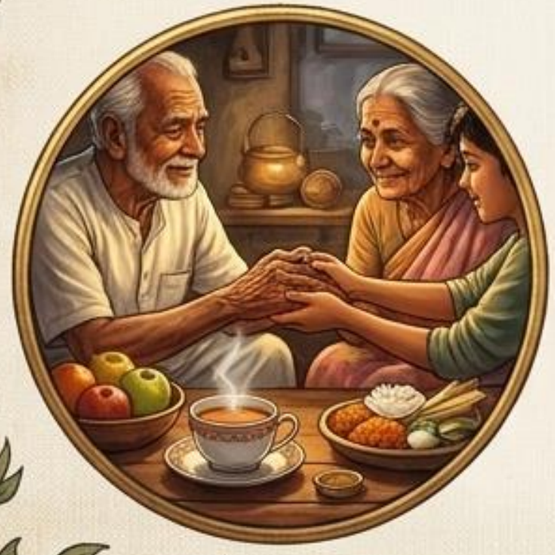
පුණ්‍ය කර්මයන්හි ප්‍රධාන කුළුණු හතර

ඩිජිටල් ධර්ම දානය

තාක්ෂණය ඔස්සේ ධර්මය ප්‍රචාරය කිරීම (ලැප්ටොප්, රූපවාහිනී වැඩසටහන්, දත්ත ගබඩා).

ආරාම හා යටිතල පහසුකම්

හික්ෂූන් වහන්සේලාගේ පහසුව උදෙසා ඉඩම්, කුටි, සහ සක්මන් මළු පූජා කිරීම.



සිවිපසය සහ දෙමාපිය උපස්ථානය

දෙමාපියන්ට සැලකීම සහ විවිධ ආරණ්‍ය සේනාසන සඳහා දානය සහ ගිලන්පස පූජාව.

සමාජ සත්කාරය

සීමා මායිම් නොමැතිව, මනුෂ්‍යයින් මෙන්ම සතුන් වෙනුවෙන්ද සිදුකළ අභය දාන සහ වෛද්‍ය ආධාර.

NotebookLM

Securing the Sanctuary: Wanka Land Aranya

The Action	Purchased 1 acre of land for Ven. Gnanasee and the resident Russian monks.
The Impact	Secures the perimeter against impending commercial development, ensuring long-term peace. Provides space for future meditation huts (Kutis).
Critical Infrastructure	Installed a high-pH water filtration system to combat local soil acidity.
Scale Marker	**9 Months of Living Costs.**

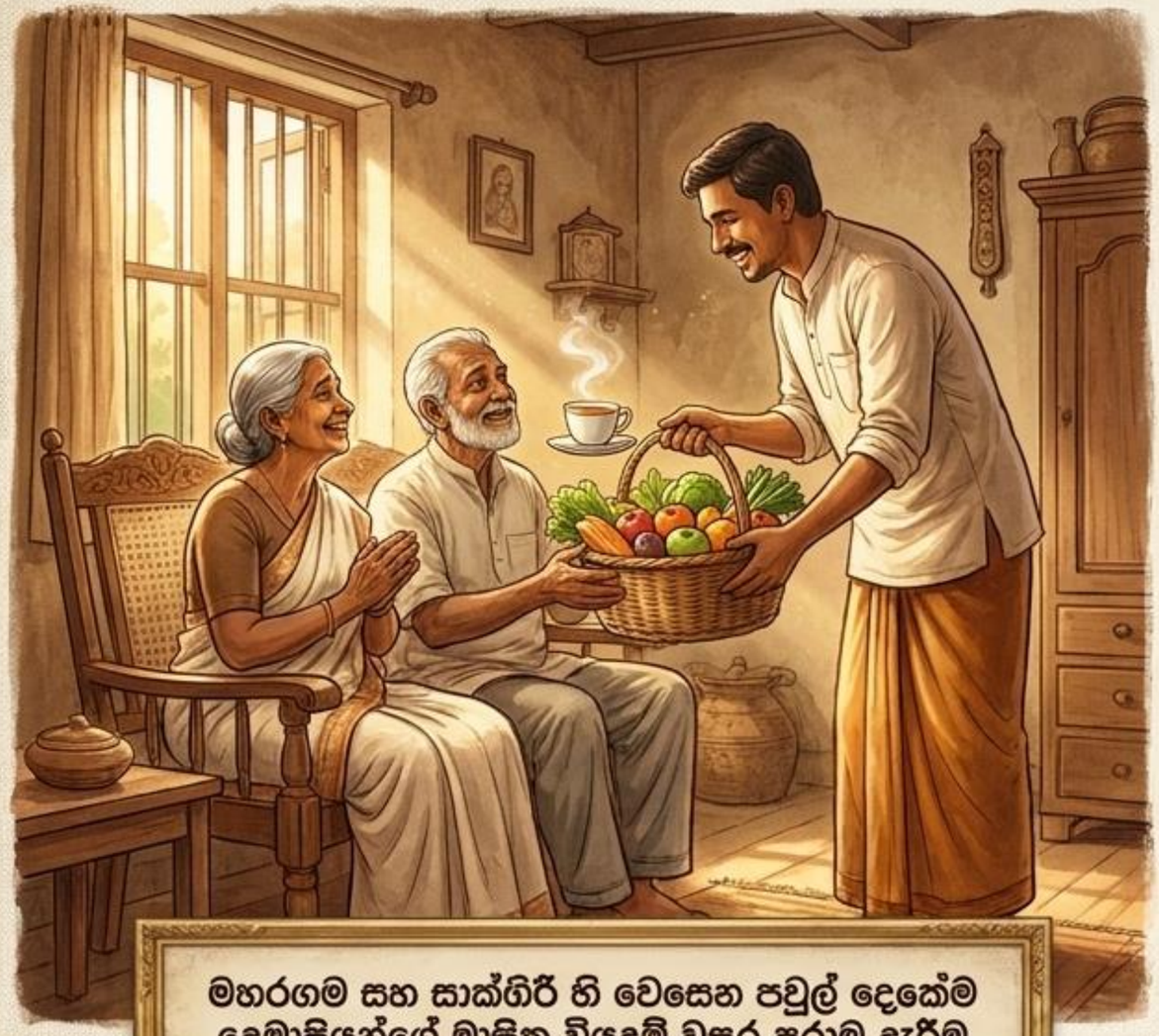
NotebookLM

ආරාම හා යටිතල පහසුකම් සංවර්ධනය

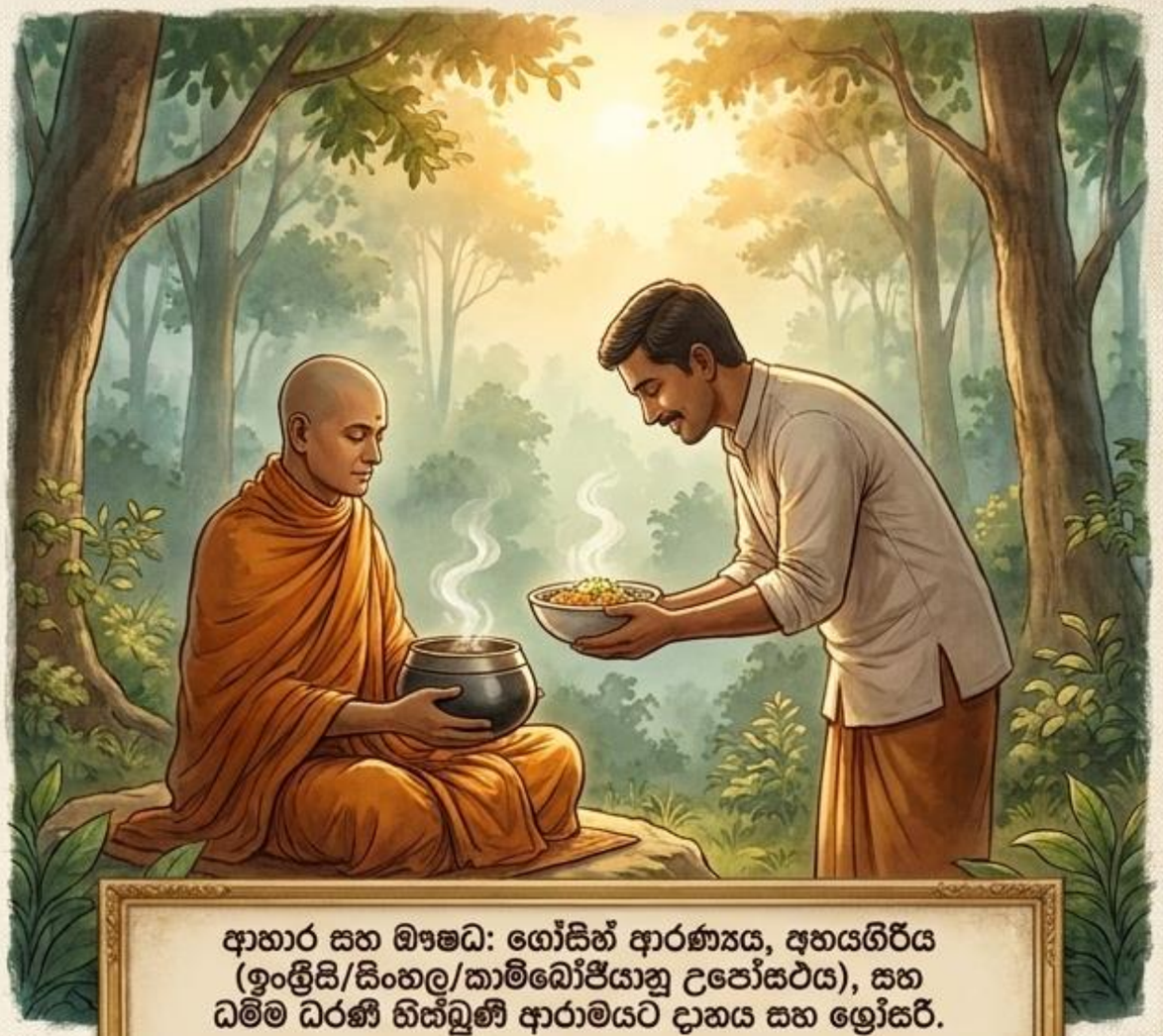
රුසියානු භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ ආරණ්‍යය
(Ven. Nyanaseeha)
අන්තර 1ක භූමි පූජාව සහ ජල පෙරනයක්
(Water filter - high pH/Ammonia).
2023 ඒ විශාලතම හානි පිණ්ඩම
(මාස 11ක වියදම).
බෝලතන්ද ආරණ්‍යය
(Ven. Padithalaye Seelawimala)
වැස්සෙන් පීඩා නොවිඳ උපෝසථ
කර්ම කිරීම සඳහා නව
ධර්මශාලා වහලය (මාස 4ක වියදම)
සහ කුටී සඳහා AC යන්ත්‍ර 6ක්.
සක්මන් මළු (Meditation Paths)
හසලක ආරණ්‍යයට සහ
කැලිෆෝනියාවේ මහමෙව්නාව අසපුවට
ලී වලිඟ් හැතෑ සක්මන් මළු සහ
භාවනා ආසන පූජා කිරීම.

NotebookLM

කෘතවේදීත්වයේ පදනම: සිව්පසය සහ දෙමාපිය උපස්ථානය



මහරගම සහ සාක්ගිරී හි වෙසෙන පවුල් දෙකේම දෙමාපියන්ගේ මාසික වියදම් වසර පුරාම දැරීම (මාස 19ක ජීවන වියදම).



ආහාර සහ ඖෂධ: ගෝසිත් ආරණ්‍යය, අභයගිරිය (ඉංග්‍රීසි/සිංහල/කාම්බෝජියානු උපෝසථය), සහ ධම්ම ධරණී භික්ඛුණී ආරාමයට දානය සහ ග්‍රෝසරී.

ප්‍රත්‍ය පහසුකම්: බෝධිවංශ හිමියන්ගේ හිතවත් පවුලකට ඖෂධ, ලඹුතෝරුව අධ්‍යාපන කුටියට ආධාර. ආර්ය සද්ධාතිස්ස ආරාමයේ උපන්දින දානය.

NotebookLM

Honoring the Roots

The Foundation of Giving	Acknowledging that charity begins at home.
The Commitment	Year-round, continuous monthly financial support provided to both sets of parents and families in Maharagama.
The Metric Re-visited	This foundational duty accounts for 19 months of the total 72-month living cost metric, proving that caring for one's roots is inseparable from global philanthropy.

NotebookLM

The Compassion Matrix

Pediatric Care (Sri Lanka)	**Global Relief**	**Direct Individual Aid (GoFundMe)**
Provided 2 CPAP machines for newborns to prevent brain damage and death (via Saddha TV project).	Direct financial support to Doctors Without Borders for interventions in complex conflict zones.	Financial lifelines provided to a motorcycle crash victim, a California chemotherapy patient, and an individual wrongfully incarcerated for 35 years.

NotebookLM

විශ්වීය කරුණාව: සීමා මායිම් නොමැති සත්කාර

Doctors Without Borders:
විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ සෘජු මඟින් ලොව පුරා සංගීර්ණ ලෙඩ රෝග සුව කිරීමේ වාහනයියට ඉඳුල ආධාර.

ශුද්ධා CPAP වාහනය:
කොළඹින් ළදරුවන්ගේ ජීවිත බේරාගැනීම සඳහා ශ්වසන යන්ත්‍ර (CPAP) 2ක් රෝහල් වෙත පරිත්‍යාග කිරීම.

GoFundMe (ශුෂ්මිය වෙනුවෙන්):
වසර 35ක් පුරා අසාධාරණ ලෙස සිරගත කර සිටුනේ වූ වුද්ගලයෙකුට යළි ජීවිතය හොඳහොත් ගැනීමට ලියූය ආධාර. එමෙන්ම අසාගුරණට පත් වූවන්ට උපකාර කිරීම්.

NotebookLM

පරිත්‍යාගයේ විවිධත්වය (2023)

	ශ්‍රී ලංකාව	ජාත්‍යන්තර
ශාසනික	ලබුනෝරුව දාන ශාලාව බෝලකන්ද වහලය හසලක සක්මන් මළුව 	රුසියානු භික්ෂු ආරණ්‍යයට අක්කර 1ක භූමිය කැලිෆෝනියා සක්මන් මළුව ඉන්දියාවේ හිමිවරුන්ට ලැප්ටොප්
සමාජීය	ළදරුවන්ට *CPAP* යන්ත්‍ර අලි වැට *(Solar Fence)* පවුලේ දෙමාපියන්ට උපස්ථාන 	*Doctors Without Borders* *GoFundMe* ආධාර (යුක්තිය සහ සෞඛ්‍යය)

NotebookLM

2023 වසරේ පුණ්‍ය චාරිකාව

ජනවාරි

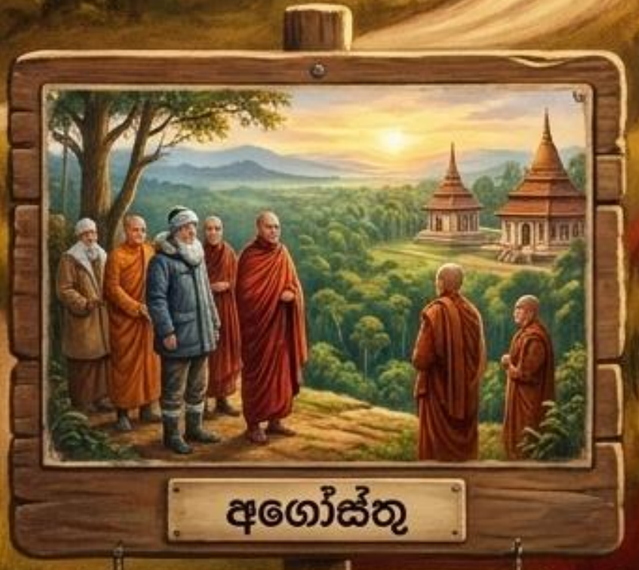
ධර්ම දානයට මුල පිරීම් - TV, NAS Storage, සහ ලැප්ටොප් පරිත්‍යාගය.

පෙබරවාරි - මාර්තු

බෝලකන්ද ආරණ්‍යය සහ ලඟුනෝරුව අධ්‍යාපන කුටියට මූලික දායකත්වය.

අප්‍රේල් - ජූලි

සති ටිවි විනය දේශනා සහ CS TV හරහා ධර්ම ප්‍රචාරය.



අගෝස්තු

වසරේ විශාලතම පින්තම - රුසියානු ආරණ්‍යයට අක්කර 1ක ඉඩම පූජා කිරීම.

නොවැම්බර් - දෙසැම්බර්

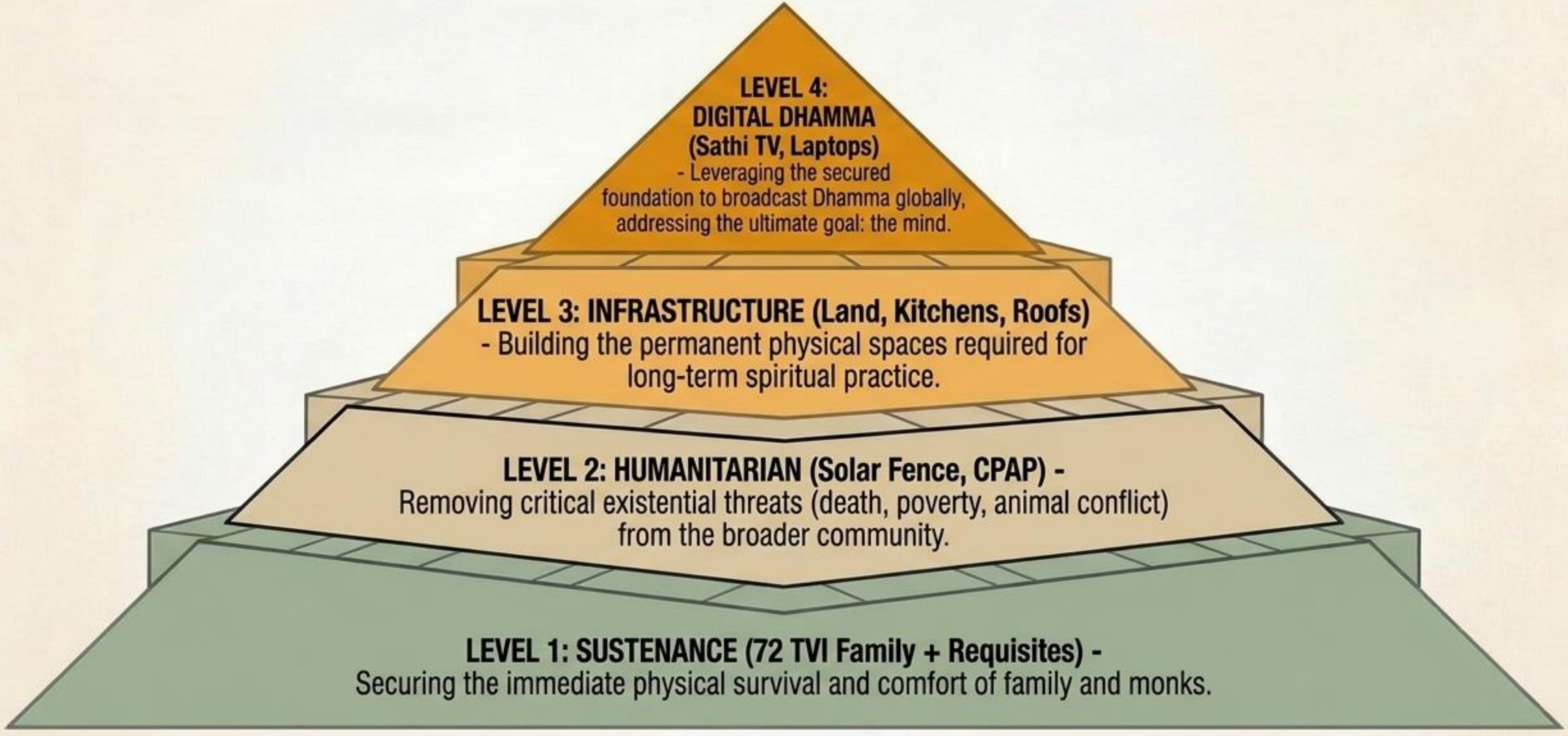
සූර්ය බලශක්ති අළි වැට, CPAP යන්ත්‍ර, සහ වෛද්‍ය ආධාර.

සැප්තැම්බර් - ඔක්තෝබර්

ලඟුනෝරුව මුළුතැන්ගෙය නවීකරණය (30% දායකත්වය) සහ භාවනා කුටි සඳහා AC යන්ත්‍ර 6ක්.

NotebookLM

Synthesis: The Architecture of Giving


LEVEL 4:
DIGITAL DHAMMA
(Sathi TV, Laptops)
- Leveraging the secured foundation to broadcast Dhamma globally, addressing the ultimate goal: the mind.
LEVEL 3: INFRASTRUCTURE (Land, Kitchens, Roofs)
- Building the permanent physical spaces required for long-term spiritual practice.
LEVEL 2: HUMANITARIAN (Solar Fence, CPAP) -
Removing critical existential threats (death, poverty, animal conflict) from the broader community.
LEVEL 1: SUSTENANCE (72 TVI Family + Requisites) -
Securing the immediate physical survival and comfort of family and monks.

NotebookLM

The Ultimate Objective: Conditioning the Mind

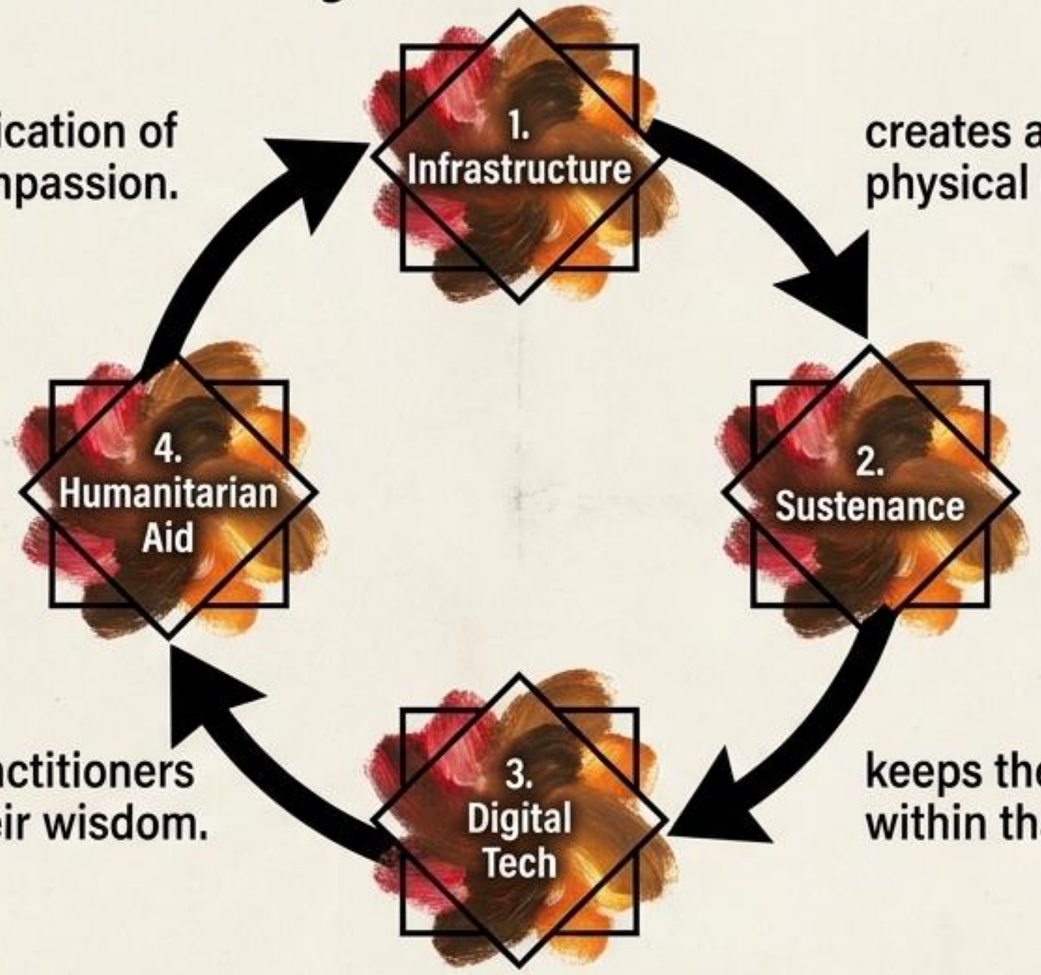
The 125 months of sustenance allocated in 2023 were not merely transactions; they were deliberate exercises in Paramita. Whether building a kitchen to remove physical friction, installing an AC unit to enable deep meditation, or broadcasting the Vinaya to correct societal behavior, the underlying goal remains identical:

To systematically reduce Klesha (impurities) and create the optimal environmental conditions for pure Dhamma practice.

2023 IMPACT LEDGER COMPLETED.

NotebookLM

The Cycle of Merit


1. Infrastructure
creates a frictionless, peaceful physical environment.
2. Sustenance
keeps the practitioners healthy within that environment.
3. Digital Tech
allows those healthy practitioners to record and broadcast their wisdom.
4. Humanitarian Aid
is the real-world application of that broadcasted compassion.

Synthesis Statement: True merit is found not just in the material given, but in creating a frictionless environment where both the giver's mind is pure and the receiver is empowered to thrive.

NotebookLM

The Path Forward
End of the 2023 Chronicle.
May all who read this rejoice in the merit (Anumodana) and find inspiration to cultivate their own frictionless paths of generosity.

NotebookLM

පින්කමේ සැබෑ ඵලය: සිත සිසිල් වීම

1. ධර්ම ශ්‍රවණය
තායි ආරණ්‍ය සම්ප්‍රදාය සහ වංචක ධර්ම ප්‍රායෝගිකව අවබෝධ කරගැනීම.

1. ධර්ම ශ්‍රවණය
තායි ආරණ්‍ය සම්ප්‍රදාය සහ වංචක ධර්ම ප්‍රායෝගිකව අවබෝධ කරගැනීම.

2. කෙලෙස් අඩු වීම
ආමිස දානයට පෙර සිතේ ඇති රාග, ද්වේශ ආදිය හඳුනාගෙන ඉවත් කිරීම.

3. පිරිසිදු පරිත්‍යාගය
කිසිදු ලාභ ප්‍රයෝජනයක් අපේක්ෂා නොකරන, පිරිසිදු චේතනාවෙන් යුත් දානය.

4. සිත සිසිල් වීම
පින්කම අවසානයේ ඇතිවන ගැඹුරු, නිවුණු සතුට (කෙලෙස් රහිත අනුමෝදනාව).

ධර්මය හුදෙක් වචන පමණක් නොව, ප්‍රායෝගික අත්දැකීමක් බවට පත්වූ විට, පරිත්‍යාගය යනු සිත නිවාලන (සිසිල් කරන) උතුම් ක්‍රියාවලියක් බවට පත්වේ.

NotebookLM

අනුමෝදනා

මෙම 2023 වසර පුරාවට, අපගේ කාලය, ශ්‍රමය, සහ ධනය යොදවා සිදු කළා වූ
මේ සියලු කුසල කර්මයන්හි ආනිශංස, ඔබ සියලු දෙනාටත් එකසේ අනුමෝදන් වෙන්වා.

මෙම පින් බලයෙන් ඔබගේ සිතටද
ශාන්තියත්, සැනසිල්ලත්,

ආරෝග්‍ය, සහ, ඥාරගේ ගාම්භීර්‍ය
ධර්මාවබෝධයත් ලැබේවා!

සාධූ! සාධූ!! සාධූ!!!

NotebookLM